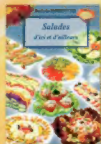


Rachida AMHAOUCHE

# Couscous et Douceurs de semoule

Nouveau



Editions  
HAARAOUTI



ISBN 9954-1-3113-2



9 789954 131138





**Ras El Hanout** est le mélange des épices suivantes : le poivre, le gingembre, le safran pur, la noix de muscade, le curcuma, la cannelle, le macis et la cardamome.

On ne peut vous donner les mesures exactes de ces épices car chaque marchand d'épices a ses propres mesures pour la préparation de Ras El Hanout.

Il y a plusieurs sortes de Ras El Hanout : celui du poisson, de la tanjia, du tajine ou du couscous.

**Le safran pur** est employé avec le safran colorant pour la préparation de toutes les recettes marocaines. Mais vu, sa cherté, on l'utilise généralement dans des plats de grandes occasions.

1 cuillère à soupe	≈ 25 g
1 cuillère à café	≈ 15 g
1 petit verre	≈ 15 cl
1 grand verre	≈ ¼ de litre
1 bol	≈ 220 g / 20 cl

### Réalisation :

Rachida AMHAOUCHE

### Texte :

Mounia ALAOU  
Najim CHARRAOUE

### Editions CHAARAOU

15 - 17 Lot. Epinal / mairif - Casablanca - Maroc

Tél. : (+212) 522 99 06 94 Fax. : (+212) 522 99 06 98

e.mail : [contact@editionschaaraoui.com](mailto:contact@editionschaaraoui.com)

[www.editionschaaraoui.com](http://www.editionschaaraoui.com)

Distribution en France : ALLANES NEGOCE

Tél. : 06 26 38 92 80 / 06 67 91 98 00

© 2009 Les Editions Chaaraoui

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'informations ou de recherches documentaires, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Couscous et Douceurs de semoule I

Dépôt légal : 2009MO0921

ISBN : 9954-1-3113-2

# Couscous

## et Douceurs de semoule



Les avis sont partagés sur l'origine du couscous, certains historiens l'attribuent, en parallèle aux pâtes, aux chinois; d'autres au Moyen Orient et l'Afrique de l'Est. Mais la thèse la plus répandue et la plus probable est celle de l'apparition du couscous en Afrique du Nord. Des fouilles archéologiques ont révélé la présence d'ustensiles de cuisine du couscous datant du IX<sup>ème</sup> siècle chez les habitants de cette région.

D'où le couscous occupe une place très importante dans la cuisine maghrébine et il est pratiquement préparé chaque vendredi ou dimanche ainsi qu'au moment des fêtes religieuses comme Achoura, ou Aid al Maoulid.... Le couscous a aussi connu une renommée internationale, il est parmi les plats préférés des pays méditerranéens.

### *Préparation traditionnelle du couscous*

Tamiser 500 g de semoule (calibre fin) et 500 g de semoule (gros calibre). Asperger avec 2 à 3 c.à.s. d'eau salée et saupoudrer d'1 c.à.s. de farine. Rouler les grains avec les bouts des doigts pour les enrober de farine. Recommencer l'opération 2 à 3 fois, en ajoutant à chaque fois l'eau et la farine en alternance. Passer la graine au tamis à large trous ou fin trous selon la grosseur désirée.



Semoule à gros calibre



Semoule fine

### *Quelques sortes de couscous*



Semoule de couscous de blé dur calibre fin. Vendue précuite dans le commerce.



Semoule de couscous de blé dur calibre moyen. Vendue précuite dans le commerce.



Semoule de couscous de blé dur complet. Vendue précuite dans le commerce.



La semoule d'orge (Belboula) est utilisée pour les pages 8, 9, 32 et 46. Cette semoule doit être trempée dans l'eau environ 15 mn. avant sa cuisson.



La semoule de couscous d'orge est utilisée pour la page 45. Cette semoule est déjà précuite et sa cuisson est identique à celle du couscous de blé.



Berkouech se prépare à la maison de la même manière que le couscous traditionnel sauf qu'il nécessite plus de farine et plus de temps afin d'obtenir des grains de gros calibre.



Couscous au riz complet. Vendu précuit dans le commerce.



Semoule de maïs (polenta). Elle est utilisée dans ce livre pour la préparation de la recette de la page 10.

### *Conseils pratiques pour cuisson de couscous*

\* Arroser  $\frac{3}{4}$  de litre d'eau pour cuire à la vapeur 1 kg de semoule de couscous. La graine nécessite 3 cuissons de 20 mn. à la vapeur; entre lesquelles un arrosage avec l'eau et un moment de repos s'imposent.

\* Le couscous préparé avec la viande de mouton nécessite un petit verre d'huile de table par contre celui préparé avec la viande de bœuf nécessite un petit verre de mélange d'huile de table et d'olive.

\* Passer le couscous dans un tamis en plastique avant de l'arroser de bouillon (voir photo) pour éviter les grains collés.



\* Au moment de préparer le couscous avec la viande, vérifier la cuisson de celle-ci. Si elle est cuite avant la cuisson de la graine, la retirer et la réserver. La réchauffer dans le bouillon au moment de servir.

### *Cuisson de la graine dans un cuiseur-vapeur*

Disposer 500 g de semoule de couscous dans le bol à riz du cuiseur-vapeur. Saler avec 1 c.à.c. de sel et arroser avec 2 c.à.s. d'huile puis mélanger le tout.



Mouiller la semoule avec  $\frac{1}{2}$  litre d'eau, la couvrir puis programmer le cuiseur-vapeur pendant 30 mn. (ne pas oublier de remplir d'eau le réservoir - la partie inférieure). Lorsque l'eau est entièrement absorbé, retirer la semoule et la rouler entre les paumes des mains pour séparer les grains collés. Avant de servir, incorporer le beurre.



### *Cuisson rapide dans un four à micro-ondes*

Disposer 500 g de semoule de couscous dans un récipient en verre et l'arroser avec 2 c.à.s. d'huile. Diluer 1 c.à.c. de sel dans un grand verre d'eau, imbiber la semoule et la rouler les bouts des doigts.



Mettre le récipient dans un four à micro-ondes et programmer une cuisson de 10 mn. Arroser une deuxième fois la semoule avec un grand verre d'eau, la rouler entre les paumes des mains pour séparer les grains collés et la remettre à cuire 10 mn.



De cette façon, on peut préparer le couscous dans un temps de 20 mn. Avant de servir, incorporer le beurre.



## Boulettes de viande hachée au couscous

- 1 petit bol de couscous cuit (120 g)  
(voir préparation page 42)
- 1 c.à.s. de persil haché
- 100 g de fromage râpé
- 1 oignon râpé
- du sel et du poivre
- ½ c.à.c. de cumin
- ½ c.à.c. de paprika
- une pincée de muscade
- 1 œuf
- 250 g de viande hachée (sans épices)

### Friture :

- 1 œuf battu
- 100 g de chapelure
- de l'huile pour friture

15 unités



## Préparation :

Dans un récipient, mettre le couscous avec le persil haché, le fromage, l'oignon râpé, le sel, le poivre, le cumin, le paprika, la muscade, l'œuf et la viande hachée. Mélanger le tout jusqu'à homogénéisation de ces ingrédients.



Confectionner des boulettes avec le mélange et les tremper dans l'œuf battu puis les enrober de chapelure.



Les faire frire dans un bain d'huile brûlant jusqu'à dorure et les égoutter sur du papier absorbant.



Servir chaud accompagné d'une salade.

## Taboulé aux crevettes



- 1/2 poivron rouge découpé en dés
- 1/2 poivron vert découpé en dés
- 250 g de crevettes pochées et décortiquées
- 2 c.à.s. de persil haché
- 1 c.à.c. de menthe hachée
- 1 grand bol (200 g) de couscous cuit (voir préparation page 42)
- du sel et du poivre
- 2 c.à.s. de jus de citron
- 2 c.à.s. d'huile d'olive

### Garniture :

- quelques feuilles de persil

2 à 3 personnes

### Préparation :

Dans un récipient, mélanger les dés des deux poivrons, les crevettes, le persil et la menthe hachés.



Ajouter le couscous, le sel, le poivre, le jus de citron et l'huile d'olive. Mélanger le tout. Réserver au réfrigérateur quelques minutes et servir le taboulé garni de feuilles de persil.



## Taboulé au thon



- 1 tomate pelée et découpée en morceaux
- 1/2 petit oignon émincé
- 1 boîte de thon égoutté d'huile (75 g)
- 1 c.à.s. de persil haché
- du sel et du poivre
- 1 c.à.s. de citron confit et découpé en dés
- 1 c.à.c. de zeste de citron
- 1 grand bol (200 g) de couscous cuit (voir préparation page 42)
- 2 c.à.s. de jus de citron
- 2 c.à.s. d'huile d'olive

### Garniture :

- 5 olives noires

2 à 3 personnes

### Préparation :

Dans un récipient, mélanger les morceaux de tomates, l'oignon, le thon, le persil haché, le sel, le poivre, le citron confit et le zeste de citron.



Ajouter le couscous, le jus de citron et l'huile d'olive puis mélanger le tout. Réserver au réfrigérateur quelques minutes et servir en entrée, garni d'olives noires.





## Belboula aux graines de fenouil



- 1 litre et  $\frac{1}{4}$  d'eau
- 1 bol de semoule d'orge (180 g)
- 1 oignon ciselé
- du sel
- du poivre
- $\frac{1}{4}$  de c.à.c. de cannelle moulue
- quelques pistils de safran pur
- une pincée de gomme arabique en poudre
- $\frac{1}{2}$  c.à.c. de graines de fenouil moulues
- 1 c.à.c. de graines de fenouil
- 1 c.à.c. de beurre

2 à 3 personnes

### Préparation :

Porter à ébullition l'eau, dans une marmite sur feu moyen. Rincer la semoule d'orge plusieurs fois et l'égoutter puis mettre à cuire. Ajouter l'oignon, le sel, le poivre, la cannelle, le safran pur et la gomme arabique. Remuer de temps à autre pour séparer les grains collés.

Après 15 mn. de cuisson, ajouter le fenouil moulu et celui en graines. Laisser mijoter sur feu doux pendant 5 mn. incorporer le beurre et remuer. Servir chaud.



## Belboula aux légumes



- 1 litre d'eau
- 1 courgette
- 1 carotte
- 50 g de petit pois frais
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c.à.c. de céleri haché
- du sel et du poivre
- 100 g de semoule d'orge
- 1 c.à.c. de persil haché
- 2 c.à.s. d'huile d'olive

### Garniture :

- des feuilles de persil

2 à 3 personnes

### Préparation :

Dans une marmite sur feu moyen, porter à ébullition l'eau. Eplucher et découper la courgette et la carotte en dés. Les disposer dans la marmite et ajouter les petits pois, l'ail, le céleri puis assaisonner de sel et de poivre.

Rincer la semoule d'orge plusieurs fois, l'égoutter puis l'ajouter à la marmite. Remuer et laisser cuire le tout pendant 20 mn. Avant la fin de la cuisson, ajouter le persil haché et l'huile d'olive. Remuer et servir chaud garni de persil haché.



## Polenta au fromage

- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 litre de bouillon de légumes\*
- 250 g de semoule de maïs (polenta)
- 50 g de fromage râpé
- du sel et du poivre
- 1 c.à.s. de persil haché
- de l'huile pour friture

5 à 6 personnes



### Préparation :

Dans une casserole sur feu doux, chauffer l'huile d'olive et faire revenir l'oignon et l'ail pendant 2 mn. Ajouter le bouillon de légumes et la semoule de maïs.



Porter à ébullition pendant 10 mn. puis ajouter le fromage râpé, le sel et le poivre. Remuer jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Ajouter le persil haché et remuer encore.



Verser le contenu de la casserole dans un moule à gratin et réserver jusqu'à refroidissement.



Découper la polenta en petits rectangles.



Les faire frire dans un bain d'huile brûlant (ou les dorer dans le four selon le goût). Servir accompagné de brochettes de viande.



\* Pour préparer le bouillon de légumes, ébouillanter les peaux de légumes dans 1 litre et ¼ d'eau avec un bouquet de persil, de coriandre et de céleri, une feuille de laurier puis saupoudrer de sel et de poivre. Porter à ébullition pendant 15 minutes égoutter et réserver le bouillon jusqu'à utilisation. Pour conserver le bouillon, le verser dans un bac à glace et le congeler. En cas de besoin, l'utiliser comme arôme à la place des cubes de bouillon.



## Couscous aux 7 légumes

- 1,5 kg de viande de bœuf (grands morceaux)
- 1 gros oignon
- 120 g de pois chiches trempés 6 à 8 h dans l'eau
- 1 petit verre de mélange d'huile d'olive et de table (15 cl)
- 1 c.à.s. de sel et 1 c.à.c. de poivre
- 1 c.à.c. de gingembre moulu
- 1/4 de c.à.c. de safran colorant
- l'eau nécessaire (environ 3 litres)
- 400 g de carottes
- 300 g de navet long et rond
- 120 g de jeunes fèves écosées
- 1 tomate pelée et découpée
- 250 g de courgette
- 500 g de potiron
- 1 pomme de terre
- 1/2 chou
- 2 piments forts
- 1 bouquet de persil et de coriandre

### Le couscous :

- 1 kg de semoule de couscous
- 4 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.s. de sel
- 3/4 de litre d'eau
- 1 c.à.s. de beurre
- et 1 c.à.c. de beurre rance

6 à 8 personnes



Faire chauffer l'huile dans une marmite de couscoussier et faire dorer la viande, l'oignon et les pois chiches. Saler, poivrer et épicer. Mouiller d'eau, couvrir et porter à ébullition.



Disposer la semoule dans une terrine et incorporer l'huile puis l'arroser d'un grand verre d'eau salée. La rouler ou la frotter entre les mains et la laisser reposer 10 mn. La transférer dans la passoire du couscoussier et la cuire à la vapeur du bouillon pendant 20 mn.



Pendant ce temps, Eplucher les carottes, les couper en deux et ôter le cœur. Eplucher les deux navets et les couper en deux. Inciser légèrement les fèves à l'aide d'un couteau aiguisé. Peler la tomate, l'épépiner et la découper en dés.

Etaler la graine (après la 1ère cuisson) dans la terrine et l'arroser une deuxième fois avec un grand verre d'eau. La rouler avec les paumes des mains pour séparer les grains collés et laisser reposer un moment. Ajouter les carottes, les navets, les fèves et la tomate au bouillon puis remettre la semoule à cuire à la vapeur.



Après 20 mn. de cuisson, retirer la semoule et la disposer dans la terrine. L'arroser une dernière fois avec un grand verre d'eau, égrener et remettre à cuire pendant 20 mn.



Pendant ce temps, étiéer les courgettes et les couper en longueur. Laver le potiron et le couper en gros morceaux. Eplucher la pomme de terre et la couper en quartiers. Retirer les feuilles externes du chou. Ajouter ces légumes au bouillon en joignant également les piments forts et le bouquet de persil et de coriandre.



Laisser cuire pendant 15 mn. (ces légumes nécessitent peu de temps de cuisson). Avant de servir, incorporer le beurre et le beurre rance au couscous et le disposer en dôme dans un grand plat rond. Creuser un puits au centre, y mettre la viande et garnir de légumes. Arroser de bouillon et servir chaud.



## Couscous medfoun

- 1 oignon émincé
- 7 c.à.s. d'huile
- 1 poulet (1,5 kg) coupé en morceaux
- du sel
- une pincée de safran colorant
- quelques pistils de safran pur
- ½ c.à.c. de gingembre moulu
- 2 bâtonnets de cannelle
- 2 litres d'eau
- 1 oignon
- 300 g de pruneaux
- 200 g de raisins secs
- 250 g de sucre semoule (à varier

- selon le goût)
  - 2 et ½ c.à.c. de cannelle moulue
  - 150 g d'amandes
  - l'huile pour friture
  - 2 c.à.s. d'eau de fleurs d'oranger
- Le couscous :**
- 500 g de semoule de couscous
  - 2 c.à.s. d'huile
  - 1 c.à.c. de sel
  - 1 boîte de lait concentré non sucré (160 g)
  - 1 c.à.c. de beurre
  - et ½ c.à.c. de beurre rance

4 à 6 personnes



1- Chauffer 3 c.à.s. d'huile dans la marmite puis faire revenir le poulet et l'oignon. Ajouter le sel, les 2 safrans, le gingembre moulu et les bâtonnets de cannelle. Verser l'eau et porter à ébullition.



2- Pendant ce temps, disposer la semoule dans une terrine et incorporer l'huile puis l'arroser d'un grand verre d'eau salée. La rouler avec les bouts des doigts et la laisser reposer 10 mn. Transférer dans la passoire du couscoussier et cuire à la vapeur du bouillon pendant 20 mn.



3 et 4- Ciseler l'oignon. Chauffer 2 c.à.s. d'huile dans une casserole et faire revenir la moitié de l'oignon. Ajouter les pruneaux, 4 c.à.s. de sucre semoule, 1 c.à.c. de cannelle moulue et une louche de bouillon de poulet. Laisser confire les pruneaux sans cesser de remuer. Faire de même avec raisins secs.



5- Etaler la graine (après la 1ère cuisson) dans la terrine et l'arroser avec la moitié du lait concentré. La rouler avec les paumes des mains pour séparer les grains collés et laisser reposer 10 mn. Remettre à cuire pendant 20 mn. Entre-temps, vérifier la cuisson du poulet, quand il est cuit, ôter du bouillon et réserver. Transférer la semoule dans la terrine, l'arroser avec le reste du lait, égrenier et laisser reposer 10 mn. Cuire 20 mn. une dernière fois à la vapeur. Incorporer les deux beures.

6- Tremper les amandes dans de l'eau chaude pendant 5 mn. Les monder puis les faire frire dans un bain d'huile brûlant. Réserver quelques unes pour la garniture et mixer le reste avec l'eau de fleurs d'oranger, 2 c.à.s. de sucre semoule et ½ c.à.c. de cannelle moulue. Confectionner des petits bâtonnets de pâte d'amande. Dénoyer les pruneaux et les farcir avec les bâtonnets d'amande. Etaler la moitié de la semoule dans un plat de présentation, disposer les morceaux de poulet et arroser d'un peu de bouillon. Recouvrir du reste de semoule puis garnir de raisins secs et d'oignons confits, d'amandes frites et de pruneaux fourrés. Servir chaud, accompagné de bouillon.

## Couscous tfaya aux œufs

- 1 kg de viande de bœuf (jarret)
- ½ petit verre de mélange d'huile d'olive et de table
- 1 oignon émincé
- du sel et du poivre
- quelques pistils de safran pur
- ½ c.à.c. de gingembre moulu
- 2 litres d'eau
- 50 g d'amandes pochées, mondées et frites
- 6 œufs de cailles durs

### Le couscous :

- 500 g de semoule de couscous

- 2 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.c. de sel
- 1 c.à.c. de beurre
- et ½ c.à.c. de beurre rance

### Tfaya :

- 3 oignons émincés
- 2 c.à.s. d'huile
- 2 bâtonnets de cannelle
- une pincée de sel
- 1 petit verre d'eau
- 250 g de raisins secs
- 4 c.à.s. de sucre semoule
- 1 c.à.c. de cannelle moulue

4 à 6 personnes



## Préparation :

Chauffer l'huile dans une marmite de couscousier et faire revenir la viande et l'oignon. Assaisonner de sel, de poivre, de safran pur et de gingembre moulu. Remuer, mouiller d'eau et porter à ébullition.



Pendant ce temps, disposer la semoule dans une terrine et incorporer l'huile puis l'arroser d'un petit verre d'eau salée. La rouler avec les bouts des doigts et la laisser reposer 10 mn. Transférer dans la passoire du couscousier et cuire à la vapeur du bouillon pendant 20 mn.



Dans une marmite sur feu doux, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon émincé. Ajouter les bâtonnets de cannelle, le sel et l'eau. Couvrir et faire suer l'oignon. Ajouter les raisins secs, le sucre semoule, la cannelle et laisser confire en remuant constamment.



Etaler la semoule (après la 1ère cuisson) et l'arroser d'un petit verre d'eau. Rouler les grains entre les paumes des mains pour les séparer. On peut procéder avec une fourchette. Laisser reposer 10 mn. et remettre à cuire 20 mn. Refaire la même chose et mettre à cuire une troisième fois puis incorporer les deux beures.



Disposer la semoule dans un plat de présentation et mettre la viande au centre. Garnir de tfaya (raisins et oignons confits), d'amandes frites et des œufs de cailles. Arroser de bouillon. Servir chaud, accompagné de bouillon.



## Couscous aux pois chiches et raisins secs

- ¼ de petit verre d'huile d'olive
- 1 kg de morceaux de viande tendre
- 1 oignon émincé
- 120 g de pois chiches trempés 6 à 8 h dans l'eau
- du sel et du poivre
- quelques pistils de safran pur
- ½ c.à.c. de cannelle moulue
- ½ c.à.c. de curcuma
- 2 litres d'eau
- 200 g de raisins secs
- l'huile pour friture

### Le couscous :

- 500 g de semoule de couscous
- 2 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.c. de sel
- 1 c.à.c. de beurre
- et ½ c.à.c. de beurre rance

4 à 6 personnes

### Préparation :

Chauffer l'huile, dans une marmite de couscoussier et faire revenir la viande et l'oignon. Ajouter les pois chiches, le sel, le poivre, le safran pur, la cannelle moulue et le curcuma. Remuer, mouiller d'eau, couvrir et porter à ébullition.

Pendant ce temps, disposer la semoule dans une terrine et incorporer l'huile puis l'arroser d'un petit verre d'eau salée. La rouler avec les bouts des doigts et la laisser reposer 10 mn. Transférer dans la passoire du couscoussier et cuire à la vapeur du bouillon pendant 20 mn. Etaler la semoule (après la 1ère cuisson) et l'arroser d'un petit verre d'eau. Rouler les grains entre les paumes des mains pour les séparer. On peut procéder avec une fourchette. Laisser reposer 10 mn. et remettre à cuire 20 mn.



Refaire la même chose et mettre à cuire une troisième fois puis incorporer les deux beurres. Dresser le couscous en dôme dans un plat rond, disposer la viande au centre et garnir de pois chiches. Arroser à volonté de bouillon.



Avant de servir, frire les raisins secs et garnir le couscous avec.

Servir chaud, accompagné de bouillon.



## Couscous à la viande hachée

- 250 g de choux de Bruxelles
- 250 g de pommes de terre nouvelles
- 4 c.à.s. d'huile
- 1 oignon émincé
- 1 tomate râpée
- du sel et du poivre
- une pincée de safran colorant
- 1 c.à.c. de gingembre moulu
- 1 et 1/4 de litre d'eau

- 500 g de viande hachée épicée
- 250 g de potiron coupé en cubes

### Le couscous :

- 500 g de semoule de couscous
- 2 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.c. de sel
- 1 c.à.c. de beurre
- et 1/2 c.à.c. de beurre rance

4 personnes



### Préparation :

Verser 1,5 litre d'eau dans une marmite de couscoussier et porter à ébullition. Pendant ce temps, disposer la semoule dans une terrine et incorporer l'huile puis l'arroser d'un petit verre d'eau salée. La rouler avec les bouts des doigts et la laisser reposer 10 mn. Transférer dans la passoire du couscoussier et cuire à la vapeur pendant 20 mn.

Au bout de ce temps, étaler la semoule et l'asperger d'un petit verre d'eau froide. Rouler les grains entre les paumes des mains pour les séparer. Laisser reposer 10 mn. et remettre à cuire 20 mn.



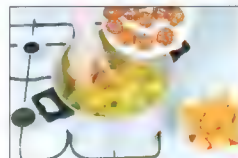
Refaire la même chose et mettre à cuire une troisième fois puis incorporer les deux beurres. (Voir conseils pratiques en p.3)

Oter les feuilles externes des choux de Bruxelles et éplucher les pommes de terre nouvelles puis les laver et les garder dans l'eau.

Dans une marmite sur feu moyen, chauffer l'huile et faire suer l'oignon. Ajouter les choux de Bruxelles, les pommes de terres (après les avoir égouttés) puis la tomate râpée. Assaisonner de sel, de poivre, de safran colorant et de gingembre moulu. Remuer, couvrir d'eau et porter à ébullition.



Confectionner des boulettes moyennes de viande hachée. Eplucher le potiron et le couper en gros cubes puis les ajouter dans la marmite. Oter du feu quand les légumes sont cuits.



Disposer le couscous en dôme dans un plat de présentation, y mettre les légumes et les boulettes de viande hachée puis mouiller de bouillon.

Servir chaud, accompagné de bouillon.



## Couscous aux fèves



- 1 oignon émincé
- 1 kg de viande de veau
- ½ petit verre de mélange d'huile d'olive et d'huile de table
- quelques pistils de safran pur
- une pincée de safran colorant
- du sel et du poivre
- 1 c.à.c. de beurre rance
- 2 litres d'eau
- 1 kg de jeunes fèves (non écosées)
- 500 g de courgettes
- 500 g de petits pois (non écosés)

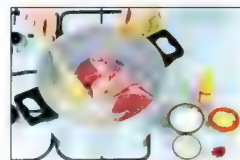
### Le couscous :

- 500 g de semoule de couscous
- 2 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.c. de sel
- 1 c.à.c. de beurre
- et ½ c.à.c. de beurre rance

4 à 6 personnes

## Préparation :

Chauffer l'huile dans la marmite du couscoussier et faire dorer la viande et l'oignon. Saler, poivrer et ajouter les deux safrans. Incorporer le beurre rance, remuer et mouiller d'eau. Porter à ébullition.

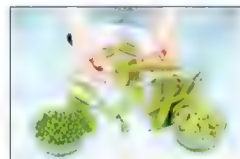


Pendant ce temps, disposer la semoule dans une terrine et incorporer l'huile puis l'arroser d'un petit verre d'eau salée. La rouler avec les bouts des doigts et la laisser reposer 10 mn. Transférer dans la passoire du couscoussier et cuire à la vapeur du bouillon pendant 20 mn.

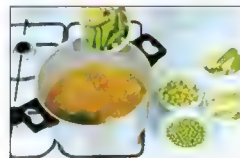


Etaler la semoule (après la 1ère cuisson) et l'arroser d'un petit verre d'eau. Rouler les grains entre les paumes des mains pour les séparer. Laisser reposer 10 mn. et remettre à cuire 20 mn.

Entre-temps, écosser la moitié des fèves et couper l'autre moitié avec les cosques en deux, bien débarrassées des extrémités et des filaments. Couper en longueur les courgettes en deux. Ecosser les petits pois.



Après la 2ème cuisson de la graine, retirer la passoire et ajouter les légumes dans la marmite. Etaler la semoule dans la terrine et l'arroser une 3ème fois avec un petit verre d'eau. Egrener et laisser reposer 10 mn. Cuire une 3ème fois à la vapeur 20 mn. environ. Transférer dans la terrine et incorporer les deux beurres.



Disposer la semoule en dôme dans un plat de présentation, creuser un puits au centre, y mettre la viande et les légumes puis mouiller de bouillon. Servir chaud, accompagné de bouillon.

## Couscous aux côtelettes d'agneau

- 1 kg de côtelettes d'agneau  
(demander au boucher de couper  
les manches à part)

- 2 c.à.s. d'huile

- 1 oignon émincé

- 1 bouquet de persil et de coriandre

- du sel et du poivre

- une pincée de safran colorant

- 1 c.à.c. de gingembre moulu

- 1 c.à.c. de beurre rance

- 2 litres d'eau

- 250 g de petites carottes

- 250 g de navets (ronds)

- 250 g de courgettes rondes

### Le couscous :

- 500 g de semoule de couscous

- 2 c.à.s. d'huile

- 1 c.à.c. de sel

- 1 c.à.c. de beurre

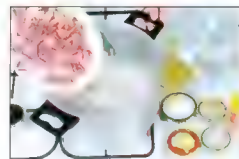
et ½ c.à.c. de beurre rance

4 à 6 personnes



### Préparation :

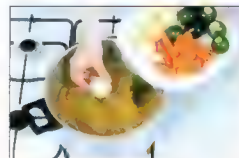
Dans la marmite du couscoussier, chauffer une c.à.s. d'huile et faire dorer l'oignon et les manches de côtelettes. Saler, poivrer et ajouter le safran, le gingembre et le beurre rance. Remuer, couvrir d'eau et porter à ébullition.



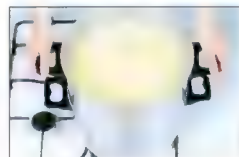
Disposer la semoule dans une terrine et incorporer l'huile puis l'arroser d'un petit verre d'eau salée. La rouler avec les bouts des doigts et la laisser reposer 10 mn. Transférer dans la passoire du couscoussier et cuire à la vapeur du bouillon pendant 20 mn.



Entre-temps, éplucher les carottes et les couper en deux, peler les navets. Gratter légèrement les courgettes. Après la 1ère cuisson, retirer la passoire et mettre le bouquet de persil et de coriandre puis les légumes dans le bouillon.



Étaler la semoule dans la terrine et l'arroser une deuxième fois avec un petit verre d'eau. La rouler entre les paumes des mains pour séparer les grains et laisser reposer 10 mn. Remettre à cuire pendant 20 mn. Refaire le même procédé et cuire une 3ème fois pendant 20 mn. puis incorporer les deux beurres.



Avant de servir, assaisonner les côtelettes d'agneau de sel et de poivre puis les faire frire dans 1 c.à.s. d'huile jusqu'à dorure (on peut aussi les faire griller).



Disposer le couscous dans un plat de présentation. Garnir de légumes et des côtelettes d'agneau frites puis arroser de bouillon. Servir chaud, accompagné de bouillon.



## Couscous à la queue de bœuf

- 2 oignons émincés
- 1/2 petit verre de mélange d'huile d'olive et d'huile de table
- 1 queue de bœuf en morceaux (d'1 kg)
- 2 tomates pelées et découpées en morceaux
- 1 c.à.s. de concentré de tomates
- 1 bol de pois chiches (trempés 8 h dans l'eau)
- du sel et du poivre
- 2 litres d'eau

- 250 g de carottes
- 250 g de navets
- 250 g de courgettes

### Le couscous :

- 500 g de semoule de couscous
- 2 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.c. de sel
- 1 c.à.c. de beurre
- et 1/2 c.à.c. de beurre rance

4 à 6 personnes



### Préparation :

Dans la marmite du couscoussier, faire dorer les morceaux de viande et l'oignon dans l'huile. Ajouter les tomates, le concentré de tomates et les pois chiches. Saupoudrer de sel et de poivre, remuer et couvrir d'eau. Porter à ébullition.



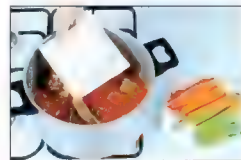
Pendant ce temps, disposer la semoule dans une terrine et incorporer l'huile puis l'arroser d'un petit verre d'eau salée. La rouler avec les bouts des doigts et la laisser reposer 10 mn. Transférer dans la passoire du couscoussier et cuire à la vapeur du bouillon en ébullition pendant 20 mn.



Après la 1ère cuisson, étaler la graine dans la terrine et l'arroser, à nouveau, d'un petit verre d'eau. Rouler les grains entre les paumes des mains pour les séparer. On peut procéder avec une fourchette. Laisser reposer 10 mn. et remettre à cuire 20 mn.



Eplucher les carottes et les navets, les couper en deux. Étêter les courgettes et les couper en deux. Après la deuxième cuisson de la semoule, retirer la passoire et mettre les légumes dans la marmite. Étaler la semoule et l'arroser avec un petit verre d'eau. Egrenier et laisser reposer 10 mn. Remettre à cuire une troisième fois pendant 20 mn. et incorporer les deux beurres.



Disposer la semoule dans un plat de présentation, mettre les morceaux de viande au centre et garnir de légumes et de pois chiches. Arroser de bouillon.

Servir chaud, accompagné de bouillon.

## Couscous medfoun à la viande et aux merguez

- 1 oignon émincé
- 1 kg de viande de bœuf
- ½ petit verre de mélange d'huile d'olive et d'huile de table
- 100 g de pois chiche (trempés 8 h dans de l'eau)
- du sel et du poivre
- un peu de safran colorant
- quelques pistils de safran pur
- ½ c.à.c. de coriandre moulue
- ½ c.à.c. de Ras El Hanout
- 2 litres d'eau
- 3 navets
- 3 carottes
- 3 cœurs d'artichauts
- 3 courgettes
- 1 aubergine
- 1 tomate
- 1 petit bol de fèves fraîches (120 g)
- 250 g de merguez

### Le couscous :

- 500 g de semoule de couscous
- 2 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.c. de sel
- 1 c.à.c. de beurre
- et ½ c.à.c. de beurre rance

4 à 6 personnes



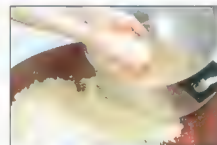
Chauffer l'huile dans la marmite du couscoussier et faire dorer les morceaux de viande et l'oignon. Ajouter les pois chiches, le sel, le poivre, les deux safrans, la coriandre moulue et *Ras El Hanout*. Remuer, mouiller d'eau et porter à ébullition à couvert.



Pendant ce temps, disposer la semoule dans une terrine et incorporer l'huile puis l'arroser d'un petit verre d'eau salée. La rouler avec les bouts des doigts et la laisser reposer 10 mn. Transférer dans la passoire du couscoussier et cuire à la vapeur du bouillon pendant 20 mn.



Au bout de ce temps, étaler la semoule dans la terrine et l'arroser une deuxième fois avec un petit verre d'eau. La rouler entre les paumes des mains pour séparer les graines collées et laisser reposer 10 mn. puis remettre à cuire.

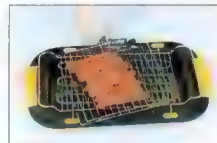


Entre-temps, éplucher les navets et les carottes, les découper en morceaux égaux y compris les cœurs d'artichauts puis les mettre dans le bouillon.



Laver les courgettes et l'aubergine et les découper. Peler la tomate et la découper en petits dés. Après la deuxième cuisson de la graine, mettre les légumes dans le bouillon. Étaler la semoule dans la terrine et l'arroser une troisième fois avec un petit verre d'eau. Egrenier et laisser reposer 10 mn. Remettre à cuire 20 mn. une dernière fois puis étaler et incorporer les deux beurres.

Avant de servir piquer les saucisses avec une fourchette et les faire griller sur une plaque électrique ou au charbon.



Disposer la moitié de la semoule dans un plat de présentation, mettre les morceaux de viande au centre et arroser de bouillon. Couvrir avec le reste de semoule en dôme puis garnir de merguez et de légumes. Servir chaud, accompagné de bouillon.



## Couscous au riz

- 1 oignon émincé
- 1 kg de viande de bœuf
- ½ petit verre d'huile
- 1 bol de pois chiches (trempés pendant 8 h dans l'eau)
- 1 tomate râpée
- du sel et du poivre
- ½ c.à.c. de gingembre moulu
- une pincée de safran colorant
- 2 litres d'eau
- 1 kg de riz
- 500 g de carottes
- 500 g de navets longs
- 500 g de navets ronds
- 125 g de fèves écossées
- 3 c.à.s. de beurre
- 1 bouquet de persil et de coriandre
- 500 g de courgette
- 500 g de potiron
- 1 chou moyen
- 2 piments forts (selon le goût)

6 à 8 personnes



### Préparation :

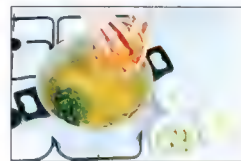
Chauffer l'huile dans la marmite du couscoussier et faire dorer les morceaux de viande et l'oignon. Ajouter les pois chiches, la tomate râpée, le sel, le poivre, le gingembre et le safran colorant. Couvrir d'eau et porter à ébullition.



Rincer le riz, l'égoutter et le mettre dans la passoire du couscoussier. Le cuire à la vapeur du bouillon environ 20 mn. Entre-temps, éplucher les carottes et les deux navets et les couper en deux. Inciser les graines de fèves à l'aide d'un couteau.



Retirer la passoire de la marmite, ajouter les légumes et le bouquet de persil et de coriandre dans le bouillon. Etaler le riz dans une terrine, incorporer la moitié du beurre, le saupoudrer de sel puis le remettre à cuire à la vapeur pendant 20 mn.



Étêter les courgettes et les couper en longueur. Laver le potiron et le couper en morceaux moyens. Laver le chou et le diviser en gros quartiers. Après cuisson du riz, retirer la passoire et ajouter les légumes et les piments forts au bouillon. Laisser cuire environ 15 mn.



Incorporer le reste du beurre au riz et le disposer dans un plat de présentation. Creuser un puits au centre, y mettre la viande et garnir de légumes. Arroser de bouillon et servir aussitôt.

## Couscous à la tête de mouton



- 1 grande tête de mouton  
(prête à cuire et coupée en morceaux)
- 1/2 petit verre d'huile
- 1 oignon ciselé
- 3 tomates pelées, épépinées  
et coupées en dés
- 1 bouquet de persil et de coriandre
- 1 c.à.c. de poivre et 1 c.à.s. de sel
- 1/4 de c.à.c. de safran colorant
- 1 c.à.c. de gingembre moulu
- 3 litres d'eau
- 250 g de pois chiches  
(trempés pendant 8 h dans de l'eau)
- 250 g de fèves écossées
- 250 g de navets longs
- 250 g de navets ronds

### Le couscous :

- 1 kg de semoule d'orge (belboula)
- 1 c.à.s. de sel
- 4 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.s. de beurre
- et 1 c.à.c. de beurre rance

6 à 8 personnes

### Préparation :

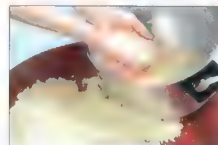
Dans la marmite du couscoussier, chauffer l'huile et faire revenir les morceaux de tête de mouton et l'oignon. Ajouter les tomates, le bouquet de persil et de coriandre, le gingembre et le safran colorant. Saler, poivrer et faire saisir 10 mn. en remuant.



Ajouter les pois chiches et mouiller d'eau. Couvrir et porter à ébullition jusqu'à ce que la viande devienne tendre (environ 2 heures).



Pendant ce temps, mouiller la semoule d'orge sous 2 litres d'eau, laisser reposer 10 mn. et égoutter. Saler et incorporer l'huile. Transférer dans la passoire du couscoussier et cuire 20 mn. à la vapeur du bouillon. Étaler la semoule dans une terrine et la laisser refroidir 5 mn. Arroser d'un grand verre d'eau, rouler les



grains entre les paumes des mains et remettre à cuire 20 mn. à la vapeur. Ensuite étaler la semoule et l'asperger d'un grand verre d'eau. Egrener et laisser reposer 10 mn. La remettre dans la passoire et la cuire une dernière fois pendant 20 mn.

Au bout de ce temps, étaler la semoule et incorporer les deux beurres. Mettre les fèves fraîches et les navets, préalablement pelés et découpés, dans la marmite. Couvrir et laisser sur le feu jusqu'à cuisson de la tête du mouton.



Disposer la semoule d'orge dans un plat de présentation. Creuser un puits au centre, y mettre la viande, garnir de légumes et de pois chiches puis arroser de bouillon.

Servir chaud, accompagné de bouillon.



# Couscous aux calamars farcis

- 1 kg de calamars

## Le couscous :

- 1 kg de semoule de couscous

- 4 c.à.s. d'huile

- 1 c.à.s. de sel

- ¾ de litre d'eau

## Le bouillon :

- ½ petit oignon émincé

- 4 c.à.s. d'huile

- 2 tomates râpées

- 1 c.à.s. de concentré de tomates

- du sel et du poivre

- un peu de curcuma

- ½ c.à.c. de paprika

- 3 poivrons forts fourrés de

peu de sel

- 1 litre d'eau

- 1 pomme de terre lavée

- 300 g de potiron pelé et découpé  
en morceaux moyens

## La farce du calamar :

- 3 c.à.s. de semoule de blé cuite

- 1 botte d'épinards rincé et haché  
en morceaux

- ½ oignon râpé

- du sel et du poivre

- ½ c.à.c. de paprika

- ½ c.à.c. de Ras El Hanout  
(mélange d'épices voir 2ème de la  
couverture)

- un peu de curcuma

- 3 c.à.s. d'huile

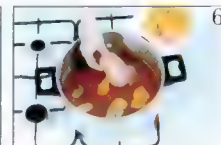
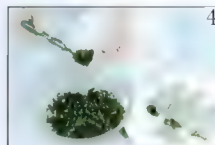
8 à 10 personnes



1) Dans la marmite du couscoussier sur feu doux, chauffer l'huile et faire suer l'oignon. Ajouter les tomates, le concentré de tomates, le sel, le poivre, le curcuma, le paprika et les piments forts. Mouiller d'eau et porter à ébullition. Pendant ce temps, disposer la semoule dans une terrine, incorporer l'huile puis l'arroser d'un grand verre d'eau salée. La rouler entre les paumes des mains et laisser reposer 10 mn. La transférer dans la passoire du couscoussier et la mettre à cuire à la vapeur du bouillon pendant 20 mn.

2) Couper les nageoires et les tentacules des calamars. Bien rincer et réserver leurs corps au réfrigérateur. Débarrasser les tentacules de leurs becs et les ébouillanter, ensemble, avec les nageoires dans de l'eau salée. Les égoutter et les découper en petits morceaux.

3) Les disposer dans un récipient avec la semoule de blé, les épinards, l'oignon, le sel, le poivre, le paprika, Ras El Hanout, le curcuma et l'huile. Bien mélanger jusqu'à homogénéisation de tout ces ingrédients.



4) Remplir les poches de calamars avec cette farce et utiliser des piques en bois pour fermer les ouvertures (à retirer en fin de cuisson).

5) Retirer la passoire du feu et ôter les piments forts de la marmite puis disposer délicatement les calamars farcis dans le bouillon. Etaler la semoule dans la terrine et l'arroser une deuxième fois d'un grand verre d'eau. Egrener et laisser reposer 10 mn. remettre à cuire à la vapeur 20 mn.

6) Au bout de ce temps, retirer la passoire et ajouter les morceaux de potirons et la pomme de terre (avec sa peau) dans la marmite. Etaler la semoule dans la terrine, l'arroser une dernière fois avec un grand verre d'eau. La rouler avec les mains et laisser reposer 10 mn. Cuire une troisième fois pendant 20 mn. Etaler la semoule dans la terrine, la saupoudrer d'un peu de poivre et l'arroser de bouillon puis couvrir avec un linge propre. Laisser reposer 10 mn. Bien mélanger la semoule, l'étaler dans un plat de présentation et mettre au centre les calamars farcis. Garnir avec les piments forts, les morceaux de potirons et la pomme de terre coupée en quatre. Servir chaud.

## Couscous aux crevettes et aux poivrons

- 1 oignon émincé
- ½ poivron rouge
- ½ poivron jaune
- ½ poivron vert
- ½ petit verre d'huile
- 1 grosse tomate découpée en dés
- du sel et du poivre
- ½ c.à.c. de cumin
- ½ c.à.c. de paprika
- 1 c.à.s. de jus de citron
- 1 cube de bouillon de poisson
- 1 et ¼ de litre d'eau

- 500 g de crevettes décortiquées
- 500 g de crevettes non décortiquées
- 1 c.à.c. de concentré de tomates
- 1 c.à.c. de persil haché

### La semoule :

- 500 g de semoule de couscous
  - 2 c.à.s. d'huile
  - 1 c.à.c. de sel
  - de l'eau
  - 1 c.à.c. de beurre
  - et ½ c.à.c. de beurre rance
- 4 à 6 personnes

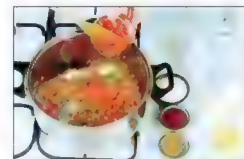


### Préparation :

Verser 1,5 litre d'eau dans une marmite de couscoussier et porter à ébullition. Pendant ce temps, disposer la semoule dans une terrine et incorporer l'huile puis l'arroser d'un petit verre d'eau salée. La rouler avec les bouts des doigts et la laisser reposer 10 mn. Transférer dans la passoire du couscoussier et cuire à la vapeur pendant 20 mn. Au bout de ce temps, étaler la semoule et l'asperger d'un autre petit verre d'eau. Rouler les grains entre les paumes des mains pour les séparer. On peut procéder avec une fourchette. Laisser reposer 10 mn. et remettre à cuire 20 mn. Refaire la même chose et mettre à cuire une 3ème fois puis incorporer les deux beurres. (voir conseils pratiques en p.3)

Découper les trois poivrons en lanières, réserver quelques unes pour la garniture et découper le reste en petits dés.

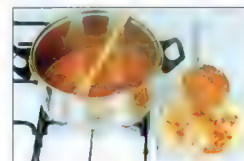
Dans une marmite, chauffer l'huile et faire revenir les dés de poivrons et l'oignon. Ajouter la tomate, le sel, le poivre, le cumin, le paprika et le jus de citron. Remuer, émietter le cube de bouillon et mouiller d'eau.



Dès ébullition, ajouter les crevettes décortiquées, le concentré de tomates et le persil haché. Laisser cuire 7 mn. et retirer du feu. Il faut préserver suffisamment de bouillon pour servir le couscous.



Mettre le couscous dans un grand saladier et l'arroser d'une quantité de deux louches de bouillon et peu de crevettes et de poivrons. Mélanger le tout et couvrir pour que la semoule absorbe le bouillon.



Mettre dans une casserole l'équivalent d'une louche de bouillon, ajouter les crevettes non décortiquées et porter à ébullition pendant 5 mn. Chauffer l'huile et faire frire les lanières de poivrons.

Disposer la semoule dans un plat de présentation, creuser un puits au centre et y mettre les crevettes et les poivrons. Garnir de lanières de poivrons et de crevettes non décortiquées. Mouiller avec le reste de bouillon et servir chaud.



# Couscous tfaya aux figes séchées

## Bouillon :

- 1 poulet de 1,5 kg
  - 1 gros oignon ciselé
  - ½ petit verre de mélange d'huile d'olive et d'huile de table
  - du sel
  - 1 c.à.c. de poivre
  - 1 c.à.c. de gingembre moulu
  - peu de safran colorant
  - ¼ de c.à.c. de cannelle moulue
  - 2 litres d'eau
- ## Tfaya :
- 1 kg d'oignon
  - 2 c.à.s. d'huile
  - une pincée de sel

- 1 c.à.c. de cannelle moulue
- 1 c.à.s. de beurre
- 200 g de raisins secs
- 150 g de figes séchées
- 4 à 5 c.à.s. de sucre semoule
- 100 g d'amandes pochées, mondées et frites

## Couscous :

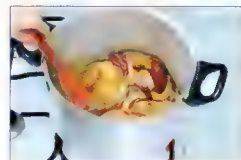
- 500 g de semoule de couscous
- 2 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.c. de sel
- de l'eau
- 1 c.à.c. de beurre
- et ½ c.à.c. de beurre rance

4 à 6 personnes



## Préparation :

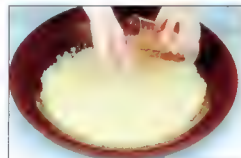
Couper le poulet en deux. Chauffer l'huile dans la marmite du couscoussier et faire revenir le poulet et l'oignon. Saler et épicer. Remuer constamment jusqu'à ce que le poulet soit doré. Mouiller d'eau et porter à ébullition pendant 40 mn. ou jusqu'à cuisson du poulet.



Pendant ce temps, disposer la semoule dans une terrine et l'incorporer d'huile puis l'arroser d'un petit verre d'eau salée. Remuer les grains avec les bouts des doigts et laisser reposer 10 mn. Transférer dans la passoire du couscoussier et cuire à la vapeur du bouillon pendant 20 mn. Etaler la semoule dans la terrine et l'arroser à



nouveau d'un petit verre d'eau. La rouler entre les paumes des mains pour séparer les grains collés et laisser reposer 10 mn. Remettre à cuire 20 mn. Refaire le même procédé et cuire une troisième fois pendant 20 mn. Etaler et incorporer les deux beurres. Oter le poulet cuit et le réserver. (Avant de servir, le réchauffer dans le bouillon).



**Tfaya :** dans une poêle sur feu doux, chauffer l'huile et faire revenir les oignons émincés. Ajouter un grand verre d'eau, le sel, la cannelle et le beurre. Remuer et laisser cuire 15 mn. L'eau doit s'évaporer complètement.



Ajouter les figes séchées découpées en morceaux, les raisins secs et le sucre puis laisser confire pendant 10 mn. sans cesser de remuer.

Disposer la semoule dans un plat de présentation et creuser un puits au centre, y mettre le poulet et garnir de tfaya et d'amandes puis arroser de bouillon.

Servir chaud, accompagné du bouillon.

## Couscous aux coquelets

- 100 g de noix décortiquées
- 1,5 kg de potiron
- 5 bâtonnets de cannelle
- 6 c.à.s. de sucre semoule
- (à varier selon le goût)
- 1 c.à.c. de cannelle moulue
- 100 g de raisins secs
- 4 coquelets
- 1 gros oignon émincé
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 50 g de beurre

- du sel
- ½ c.à.c. de poivre
- un peu de safran colorant
- quelques pistils de safran pur
- 1 c.à.c. de gingembre moulu

### Le couscous :

- 500 g de semoule de couscous
- 2 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.c. de sel
- 1 c.à.c. de beurre
- et ½ c.à.c. de beurre rance

4 à 6 personnes

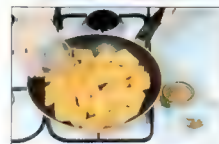


Verser 1,5 litre d'eau dans une marmite de couscoussier et porter à ébullition. Disposer la semoule dans une terrine et l'incorporer d'huile puis l'arroser d'un petit verre d'eau salée. Bien remuer les grains avec les bouts des doigts et laisser reposer 10 mn. Transférer dans la passoire du couscoussier et faire cuire à la vapeur pendant 20 mn. Au bout de ce temps, étaler la semoule et l'arroser à nouveau d'un petit verre d'eau. La rouler entre les paumes des mains pour séparer les grains collés et laisser reposer 10 mn. Remettre à cuire 20 mn. Refaire le même procédé et cuire une troisième fois pendant 20 mn. Verser la semoule dans la terrine et incorporer les beurres. (Voir p.3).

Faire dorer les cerneaux de noix dans une poêle. Réserver quelques unes pour la garniture et concasser le reste en petits morceaux.



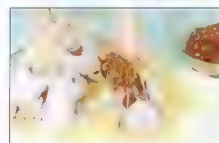
Découper le potiron en tranche et le disposer dans une poêle sur feu doux. Ajouter deux bâtonnets de cannelle puis mouiller d'un verre d'eau. Laisser cuire environ 15 mn. et ajouter l'eau si besoin est. Incorporer le sucre semoule et la cannelle moulue tout en remuant.



Ajouter les raisins secs et les morceaux de noix. Bien remuer jusqu'à ce que ces ingrédients soient confits puis retirer les bâtonnets de cannelle.



Réserver une petite partie de cette préparation pour la garniture et farcir les coquelets avec le reste. Brider les coquelets et fermer les ouvertures avec des piques en bois.



Dans une marmite sur feu moyen, chauffer l'huile et faire suer l'oignon. Ajouter le beurre, les coquelets farcis, le sel, le poivre, les deux safrans, le gingembre moulu et 3 bâtonnets de cannelle. Remuer délicatement puis mouiller d'1 et ¼ de litre d'eau environ. Couvrir et porter à ébullition (40 mn) jusqu'à cuisson des coquelets.



Disposer la semoule dans un plat de présentation, mettre les coquelets au centre, mouiller de bouillon puis garnir de potiron confit et des cerneaux de noix. Servir chaud, accompagné de bouillon.



## Couscous aux pilons de poulet

- 750 g de pilons de poulet
- 4 c.à.s. d'huile
- 1 oignon émincé
- du sel et du poivre
- un peu de safran colorant
- quelques pistils de safran pur
- 1 c.à.c. de gingembre moulu
- 3 bâtonnets de cannelle
- ½ boîte d'ananas en conserve (200 g)
- 2 c.à.s. de beurre
- 6 c.à.s. de sucre semoule
- 1 c.à.c. de cannelle moulue
- 150 g d'abricots secs
- 50 g de noix décortiquées
- 1 c.à.s. de graines de sésame

### Le couscous :

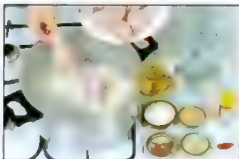
- 500 g de semoule de couscous
- 2 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.c. de sel
- 1 c.à.c. de beurre
- et ½ c.à.c. de beurre rance

4 personnes

Verser 1,5 litre d'eau dans une marmite de couscoussier et porter à ébullition. Disposer la semoule dans une terrine et l'incorporer d'huile puis l'arroser d'un petit verre d'eau salée. Bien remuer les grains avec les bouts des doigts et laisser reposer 10 mn. Transférer dans la passoire du couscoussier et faire cuire à la vapeur pendant 20 mn.

Au bout de ce temps, étaler la semoule et l'arroser à nouveau d'un petit verre d'eau. La rouler entre les paumes des mains pour séparer les grains collés et laisser reposer 10 mn. Remettre à cuire 20 mn. Refaire le même procédé et cuire une 3ème fois pendant 20 mn. Verser la semoule dans la terrine et incorporer les deux beurres.

Chauffer l'huile dans une marmite et faire dorer les pilons de poulet et l'oignon. Ajouter le sel, le poivre, les deux safrans, le gingembre et les bâtonnets de cannelle. Mouiller d'environ un litre et ½ d'eau et porter à ébullition à couvert environ 40 mn.



Dans une poêle, confire l'ananas avec 1 c.à.s. de beurre, 3 c.à.s. de sucre semoule et ½ c.à.c. de cannelle moulue.



Dans une casserole, confire les abricots avec 1 c.à.s. de beurre, ½ petit verre d'eau, 3 c.à.s. de sucre semoule et ½ c.à.c. de cannelle moulue. Les laisser refroidir puis les fourrer de noix.



Étaler la semoule dans un plat de présentation et disposer les pilons de poulet. Arroser de bouillon et garnir d'ananas confits et d'abricots fourrés. Parsemer de quelques graines de sésame. Servir chaud accompagné de bouillon.

## Couscous au bouillon de rfissa

- 3 oignons émincés
- 100 g de lentilles
- 1/2 petit verre de mélange d'huile d'olive et d'huile de table
- 120 g de fèves séchées et décortiquées
- 1 poulet fermier (2 kg)
- 1 c.à.c. de beurre rance
- du sel et du poivre

### Le couscous :

- un peu de safran colorant
  - 500 g de semoule de couscous d'orge
  - quelques pistils de safran pur
  - 2 c.à.s. d'huile
  - 1 c.à.c. de gingembre moulu
  - 1 c.à.c. de sel
  - 2 litres d'eau
  - 1 c.à.c. de beurre
  - 1 bouquet de persil et de coriandre
  - 1/2 c.à.c. de beurre rance
- 6 personnes



### Préparation :

Dans la marmite du couscoussier, chauffer l'huile et faire saisir le poulet et l'oignon. Assaisonner de sel, de poivre, des deux safrans et de gingembre moulu. Remuer délicatement, mouiller d'eau, couvrir et porter à ébullition environ 30 mn.



Au bout de ce temps, disposer la semoule dans une terrine et l'incorporer d'huile puis l'arroser d'un petit verre d'eau salée. Bien remuer les grains avec les bouts des doigts et laisser reposer 10 mn. Transférer dans la passoire du couscoussier et faire cuire à la vapeur du bouillon en ébullition pendant 20 mn.



Au bout de ce temps, retirer la passoire et ajouter, dans le bouillon, le bouquet de persil, de coriandre, les lentilles, les fèves séchées et le beurre rance.



Étaler la semoule dans la terrine et l'arroser à nouveau d'un petit verre d'eau. La rouler entre les paumes des mains pour séparer les grains collés et laisser reposer 10 mn. Retirer le poulet s'il est cuit puis remettre le couscous à cuire 20 mn. dans la vapeur du bouillon.



Refaire le même procédé pour la semoule et cuire une troisième fois pendant 20 mn. Étaler à nouveau et incorporer les deux beurres.

Disposer la semoule dans un grand plat de présentation et mettre le poulet, préalablement réchauffé dans le bouillon, au centre. Mouiller de bouillon et garnir de lentilles et de fèves. Servir chaud accompagné du reste de bouillon.



## Couscous avec amelou (berbère)



### Le couscous :

- 500 g de semoule d'orge (Belboulia)
- 1 c.à.c. de sel
- 6 c.à.s. d'huile d'argan
- 1 grand verre et ½ d'eau (30 cl)

### Amelou :

- 250 g d'amandes
- 1 petit verre d'huile d'argan
- du miel (selon le goût)

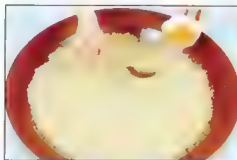
### Garniture :

- 30 g d'amandes pochées, mondées et frites

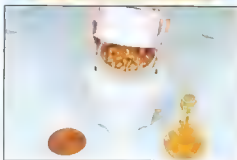
6 personnes

Mouiller la semoule d'orge sous 2 litres d'eau et l'égoutter. Disposer dans un grand plat, saler et incorporer 4 c.à.s. d'huile d'argan. Transférer dans la passoire du couscoussier et cuire à la vapeur pendant 20 mn. Étaler la semoule dans le plat et l'arroser avec un grand verre d'eau puis la rouler entre les paumes des mains. Remettre à cuire pendant 20 mn.

Étaler la semoule et l'arroser une deuxième fois avec le reste d'eau. Egrener et laisser reposer 10 mn. Remettre à cuire à la vapeur une dernière fois pendant 20 mn. puis la mettre dans un récipient et lui incorporer le reste d'huile d'argan.



**Préparation d'Amelou :** Rincer les amandes, les sécher et les dorer légèrement au four ou dans une poêle. Les passer dans un mixeur électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte moelleuse. La mettre dans un récipient et lui incorporer l'huile d'argan et le miel.



Disposer la semoule dans un plat de présentation et garnir d'amandes frites. Servir accompagné d'amelou et de miel.

## Seffa aux figes séchées

- 500 g de semoule de couscous (calibre fin)
- 2 c.à.s. d'huile
- ½ litre de lait et une pincée de sel
- 250 g de figes séchées et découpées en morceaux
- 2 c.à.s. de beurre
- 2 c.à.s. de sucre semoule

### Garniture :

- 100 g de pistaches grillées et concassées (non salées)
- 1 boîte de lait concentré sucré (400 g)

4 à 6 personnes



Disposer la semoule dans une terrine et l'incorporer d'huile puis l'arroser d'un petit verre de lait salé. La rouler avec les paumes des mains et laisser reposer 10 mn. Verser 1 litre et ½ d'eau dans la marmite du couscoussier puis transférer la semoule dans la passoire et cuire à la vapeur d'eau en ébullition pendant 20 mn.

Étaler la semoule dans la terrine et l'arroser une deuxième fois d'un petit verre de lait. La rouler pour séparer les grains collés et laisser reposer 10 mn. Remettre à cuire à la vapeur pendant 20 mn.



Étaler la semoule, l'arroser d'un petit verre de lait et remuer. Transférer la semoule dans la passoire et ajouter les morceaux de figes séchées. Remettre à cuire 20 mn. Étaler à nouveau puis incorporer le beurre et le sucre.



Mettre la semoule cuite dans un moule à gâteau et bien compacter pour qu'elle prenne la forme du moule. Renverser dans un plat de présentation, garnir de pistaches concassées et arroser avec le lait concentré sucré. (On peut remplacer les pistaches par les amandes effilées légèrement dorées dans une poêle).

## Seffa aux fruits secs

- 500 g de semoule de couscous (calibre fin)
- 2 c.à.s. d'huile
- une pincée de sel
- ½ litre de lait
- 250 g de raisins secs
- 200 g de dattes dénoyautées et coupées en petits morceaux
- 1 c.à.s. de beurre
- 2 c.à.s. de sucre semoule

### Garniture :

- 100 g d'amande effilées
- du sucre glace (selon le goût)
- de la cannelle moulue (selon le goût)
- quelques dattes dénoyautées et coupées en lanière

4 personnes



### Préparation :

Disposer la semoule dans une terrine et l'incorporer d'huile puis l'arroser d'un petit verre de lait salé. La rouler avec les mains et laisser reposer 10 mn. Verser 1 litre et ½ d'eau dans la marmite du couscoussier puis transférer la semoule dans la passoire et cuire 20 mn. à la vapeur d'eau en ébullition.

Au bout de ce temps, étaler la semoule dans la terrine et l'arroser une deuxième fois d'un petit verre de lait. La rouler entre les paumes des mains pour séparer les grains collés et laisser reposer 10 mn. Remettre à cuire à la vapeur pendant 20 mn.



Étaler la semoule dans la terrine, l'arroser d'un petit verre de lait et remuer. Ajouter les raisins secs et les morceaux de dattes et remettre à cuire le tout à la vapeur pendant 20 mn. Verser la semoule dans la terrine et incorporer le beurre et le sucre.



Disposer la semoule en dôme sur un plat rond. Garnir de sucre glace, de cannelle moulue, de lanières de dattes et d'amandes effilées préalablement dorées dans une poêle.



## Tajine de poulet aux boulettes de semoule

- 1 oignon haché
- 4 c.à.s. d'huile
- 50 g de beurre
- du sel et du poivre
- 3 gousses d'ail écrasées
- 1/4 de c.à.c. de gingembre
- 1/4 de c.à.c. de poivre
- une pincée de safran colorant
- 1 poulet d'1,5 kg ou plus
- quelques pistils de safran pur
- 1/2 litre d'eau
- 200 g de couscous cuit  
(voir préparation page 42)
- 1 c.à.s. de persil haché
- 100 g de fromage râpé
- 1 œuf

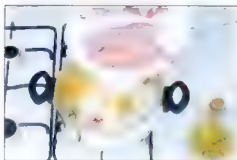
### Friture :

- 1 œuf battu
- 60 g de chapelure
- de l'huile pour friture

4 à 6 personnes

### Préparation :

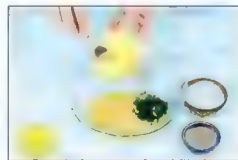
Couper le poulet en deux. Chauffer l'huile et faire fondre le beurre dans une marmite puis faire dorer le poulet et l'oignon. Assaisonner de sel, d'ail, de gingembre, de poivre et des deux safrans.



Mouiller d'eau, couvrir et porter à ébullition pendant 35 mn., jusqu'à cuisson du poulet (veiller à garder un peu de sauce pour la présentation).



Dans un récipient, mélanger le couscous, le persil, le fromage, le sel, le poivre et l'œuf jusqu'à homogénéisation de ces ingrédients. Confectionner des boulettes, les plonger dans l'œuf battu puis les enrober de chapelure. Les frire dans un bain d'huile brûlant jusqu'à dorure puis les égoutter sur du papier absorbant.



Au moment de servir, disposer le poulet dans un plat de présentation, verser la sauce au milieu et garnir avec les boulettes de couscous.

## Coquelets fourrés à la semoule

- 2 coquelets
- 1 gros oignon haché
- 3 gousses d'ail écrasées
- 4 c.à.s. d'huile
- ½ c.à.c. de sel
- ½ c.à.c. de poivre
- ½ c.à.c. de gingembre
- une pincée de safran colorant
- 1 grand verre et ½ d'eau

### La farce :

- 200 g de couscous cuit  
(voir préparation page 42)
- 2 c.à.s. de raisins secs
- 3 c.à.s. d'amandes (pochées, mondées et frites)
- ½ c.à.s. de cannelle moulue
- 1 c.à.s. de beurre
- un peu de gomme arabique en poudre
- 1 c.à.s. de sucre semoule

### Garniture :

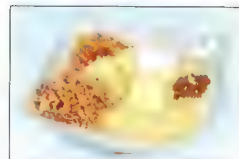
- quelques amandes pochées et mondées

2 personnes

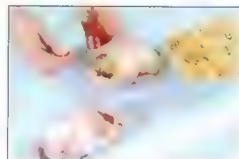


### Préparation :

**La farce :** dans un récipient, mettre le couscous, les raisins secs, les amandes préalablement concassées, la cannelle moulue, le beurre, la gomme arabique et le sucre. Bien mélanger le tout.



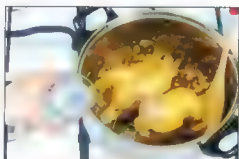
Rincer les coquelets et égoutter. Les farcir avec le mélange de couscous puis les brider.



Dans une marmite sur feu moyen, chauffer l'huile, faire dorer les coquelets farcis et l'oignon. Ajouter en même temps, l'ail, le sel, le poivre, le gingembre et le safran colorant. Remuer doucement.



Ajouter les amandes pochées, mouiller d'eau et couvrir la marmite jusqu'à cuisson des coquelets environ 30 mn. (veiller à garder un peu de sauce pour la présentation). Ajouter l'eau si besoin.





## Couscous aux potirons (Région de Nador)



2 personnes

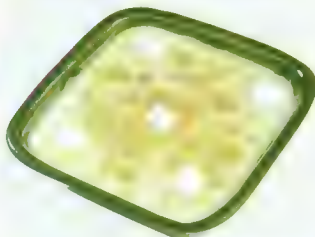
- 250 g de potirons
- du sel
- 250 g de couscous cuit et chaud  
(voir préparation page 42)
- ¼ de litre de lait
- 1 boîte de lait concentré non sucré  
(160 g)

Disposer le couscous dans un plat de présentation.

Rincer les potirons, les découper en cubes moyens puis les faire pocher dans de l'eau salée. Les égoutter et les disposer sur le couscous. Mélanger les deux laits, les faire chauffer et les verser sur le couscous.

Servir chaud.

## Couscous aux pois chiches et aux œufs (Région de Taounat)



2 personnes

- ½ petit oignon ciselé
- 2 c.à.s. d'huile
- 100 g de pois chiche (trempés pendant 8 h dans de l'eau)
- ¼ de c.à.c. de gingembre moulu
- du sel et du poivre
- une pincée de safran colorant
- 250 g de couscous cuit et chaud  
(voir préparation page 42)
- ½ litre de lait bouilli
- 5 œufs durs de caïlles

Dans une casserole sur feu doux, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon. Ajouter les pois chiches et assaisonner de gingembre moulu, de sel, de poivre et de safran colorant. Remuer et mouiller d'eau. Couvrir et porter à ébullition jusqu'à cuisson des pois chiches. Disposer le couscous dans un plat de présentation, ajouter les pois chiches et un peu de bouillon puis arroser de lait bouilli. Servir chaud, garni d'œufs.

## Saikouk (Couscous au petit lait)

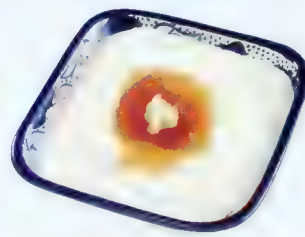


2 personnes

- 250 g de semoule de couscous d'orge cuite et froide  
(voir préparation page 45)
- ½ litre de petit lait
- 1 c.à.s. de sucre semoule  
(à varier selon le goût)

Disposer le couscous froid dans un plat de présentation, l'arroser avec le petit lait froid et servir (ajouter le sucre selon le goût).

## Berkoukech au miel (Région du gharb)



2 personnes

- 100 g de semoule de blé (calibre fin)
- 100 g de semoule de blé (calibre moyen)
- 1 c.à.c. de sel diluée dans 25 cl d'eau
- 200 g de farine
- 2 c.à.s. d'huile
- ½ litre de lait
- du miel (selon le goût)
- du beurre ou du beurre rance

Mélanger les deux semoules, les arroser avec 2 à 3 c.à.s. d'eau et saupoudrer de 2 à 3 c.à.s. de farine. Rouler les grains avec les bouts des doigts pour les enrober de farine. Plus on répète ce procédé, plus les grains augmentent de volume. Quand ils atteignent le volume d'une lentille, les laisser reposer et sécher pendant 10 mn. puis l'incorporer d'huile. Transférer dans la passoire du couscoussier et cuire à la vapeur pendant 45 mn. Disposer dans un plat de présentation, arroser avec le lait bouilli puis ajouter le miel et le beurre ou le beurre rance (selon le goût).  
Servir chaud.



## Gâteau de semoule à l'ananas

- 250 g de semoule (gros calibre)
- 150 g de sucre semoule
- 50 g de noix de coco râpée
- 100 g de raisins secs
- 70 g de noix concassées
- 120 g d'ananas en conserve  
coupés en petits morceaux
- 1 petit verre de lait (15 cl)
- 200 g de crème fraîche
- 110 g de beurre fondu

### Le sirop :

- 150 g de sucre semoule
- 1 sachet de sucre vanille (7 g)
- 20 cl d'eau
- 1 jus d'un demi citron

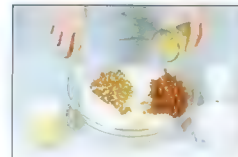
### Garniture :

- quelques cerneaux de noix

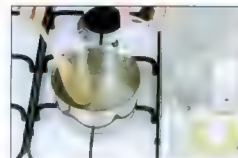
6 à 8 personnes

### Préparation :

Dans un récipient, mélanger la semoule, le sucre, la noix de coco, les raisins secs, les noix et les morceaux d'ananas. Incorporer le lait, la crème fraîche et le beurre fondu. Remuer délicatement. Repartir le mélange dans des ramequins et réserver pendant 1 heure. Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C jusqu'à doreure.



**Préparation du sirop :** dans une casserole sur feu doux, mélanger le sucre semoule, le sucre vanille, l'eau et le jus de citron. Remuer doucement jusqu'à ce que le sucre soit fondu.



Dès cuisson des gâteaux, les arroser de sirop et les garnir de cerneaux de noix.

Servir froid.





## Cake de semoule au chocolat

- 150 g de semoule (calibre fin)
- ¼ de litre d'eau
- 75 g de beurre
- 75 g de sucre glace
- 50 g de miel
- 2 c.à.s. d'eau de fleurs d'oranger
- 150 g de poudre d'amande
- 50 g de dattes dénoyautées et coupées en petit morceaux
- 50 g d'écorces d'oranges confites et découpées en petits morceaux

### Chocolat :

- 1 c.à.c. de beurre
- 200 g de chocolat noir
- 3 c.à.s. de crème fraîche

### Garniture :

- l'écorces d'oranges confites

6 à 8 personnes



### Préparation :

Dans une casserole sur feu moyen, cuire la semoule dans l'eau jusqu'à ébullition. Remuer constamment jusqu'à évaporation complète de l'eau et l'obtention d'une substance moelleuse.



Dans un récipient, travailler le beurre et le sucre. Ajouter le miel, l'eau de fleurs d'oranger, la poudre d'amande, les morceaux de dattes et l'écorces d'oranges confites puis mélanger le tout.



Ajouter au fur et à mesure la semoule cuite tout en remuant.



Tapiser un moule à cake avec un film alimentaire et verser le mélange. Bien l'étaler à l'aide d'une spatule en bois et recouvrir de film alimentaire. Compacter en posant un sachet d'1 kg de riz, par exemple et conserver le moule toute une nuit au réfrigérateur.



Dans une casserole sur feu doux, faire fondre le beurre et le chocolat tout en remuant. Ajouter la crème fraîche et remuer environ 5 mn.



Démouler le cake, l'enrober de chocolat fondu et le mettre au frais. Servir froid garni de lamelles d'écorces d'oranges confites.

## Tarte de semoule fourrée aux dattes

- 500 g de semoule (calibre fin)
- 1 c.à.c. de sel
- 4 c.à.s. de sucre semoule
- 2 sachets de levure (2x7g)
- 2 sachets de sucre vanille (2x7g)
- 200 g de beurre fondu
- ¼ de litre de lait
- 500 g de pâte de dattes

8 à 10 personnes



### Préparation :

Dans un récipient, mélanger la semoule, le sel, le sucre, la levure et le sucre vanille. Incorporer le beurre fondu et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte sablée. Verser le lait, remuer délicatement et réserver quelques minutes.

Parsemer un moule à tarte de semoule de blé et y abaisser la moitié de la pâte.



Etaler par-dessus la pâte de dattes en l'étirant légèrement avec les mains (on peut aussi l'aplatir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie entre 2 feuilles sulfurisées huilées).



Recouvrir avec l'autre moitié de pâte de semoule. Laisser reposer 15 mn. A l'aide d'un couteau, couper des lignes en diagonal pour obtenir des petits losanges. Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C environ 30 mn. Servir froid garni de morceaux de dattes.





## Gâteaux de semoule aux figues séchées

### La pâte de semoule :

- 250 g de semoule (calibre fin)
- 250 g de semoule (gros calibre)
- 1 c.à.s. de sucre semoule
- 1/4 de c.à.c. de sel
- 100 g de beurre fondu
- 1 petit verre d'eau (15 cl)
- 1 petit verre d'eau de fleurs d'oranger

- 250 g de figues séchées
- de l'huile pour friture
- 500 g de miel
- 1 c.à.s. d'eau de fleurs d'oranger

### Garniture :

- des amandes effilées dorées

12 à 15 unités



### Préparation :

Rincer les figues séchées et les faire cuire à la vapeur environ 20 mn. Les laisser refroidir et les découper en petits morceaux.



Dans un récipient, bien mélanger les deux semoules avec le sucre et le sel. Incorporer le beurre fondu. Ajouter l'eau et l'eau de fleurs d'oranger puis mélanger la pâte avec les bouts des doigts sans pétrir. Laisser reposer 15 mn.



Façonner des boules moyennes avec la pâte et faire un creux au centre. Farcir avec quelques morceaux de figues. Couvrir de pâte, aplatis légèrement et disposer dans un plat.



Faire tiédir le miel dans une casserole avec l'eau de fleurs d'oranger. Frire les gâteaux des deux côtés dans un bain d'huile brûlant et les plonger aussitôt dans du miel puis les égoutter.



Servir froid, garni d'amandes effilées.

# Sommaire

Préparation traditionnelle du couscous .....	02	Couscous à la tête du mouton .....	32
Quelques sortes de couscous .....	02	Couscous aux calamars farcis .....	34
Conseils pratiques pour cuisson de couscous .....	03	Couscous aux crevettes et aux poivrons .....	36
Cuisson de la graine dans un cuiseur-vapeur .....	03	Couscous tfaya aux figues séchées .....	38
Cuisson rapide dans un four à micro-ondes .....	03	Couscous aux coquelets .....	40
Boulettes de viande hachée au couscous ...	04	Couscous aux pilons de poulet .....	42
Taboulé aux crevettes .....	06	Couscous au bouillon de rfssa .....	44
Taboulé au thon .....	07	Couscous avec amelou (berbère) .....	46
Belboula aux graines de fenouil .....	08	Seffa aux figues séchées .....	47
Belboula aux légumes .....	09	Seffa aux fruits secs .....	48
Polenta au fromage .....	10	Tajine de poulet aux boulettes de semoule ...	50
Couscous aux 7 légumes .....	12	Coquelets fourrés à la semoule .....	52
Couscous medfoun .....	14	Couscous aux potirons (Région de Nador) ...	54
Couscous tfaya aux œufs .....	16	Couscous aux pois chiches et aux œufs	54
Couscous aux pois chiches et raisins secs .....	18	(Région de Taounat) .....	54
Couscous à la viande hachée .....	20	Saikouk (Couscous au petit lait) .....	55
Couscous aux fèves .....	22	Berkoukeh au miel (Région du gharb) ....	55
Couscous aux côtelettes d'agneau .....	24	Gâteau de semoule à l'ananas .....	56
Couscous à la queue de bœuf .....	26	Cake de semoule au chocolat .....	58
Couscous medfoun à la viande et aux merguez	28	Tarte de semoule fourrée aux dattes .....	60
Couscous au riz .....	30	Gâteaux de semoule aux figues séchées ....	62

